

提高自考考试成功率的四大技巧自考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E6_8F_90_E9_AB_98_E8_87_AA_E8_c67_645464.htm 首先，要增强自信心。要获取好成绩，一定要有自信心。这如同体育运动员一样，要在比赛中获取好的竞技状态，以保证自己能够发挥出最好的水平。考生在进入考场之前，多想一些有把握获取好成绩的条件，如“自己已经全面和系统地复习了”，“考试就像平时测验，无非在这里多做几道题而已”，尽量回忆和憧憬一些美好的事情，设法使大脑皮层产生兴奋中心，产生一种积极的情绪。百考试题自考站，你的自考专家！其次，要善于利用自我暗示语的强化作用。如考生可以暗示自己“今天精神很好”，“考出好成绩是有把握的”等等。自我暗示语要简短、具体和肯定，要默默或小声对自己说(不让他人听见，不影响他人答题)，这样，可以通过听觉说话运动等渠道，反馈给大脑皮层的相应区域，形成一个多渠道强化的兴奋中心，能够有效抑制怯场。第三、松弛肌肉，缓和紧张心理状态。考试时的紧张和焦虑与个人肌肉的紧张有关，学会松弛肌肉是控制焦虑和减轻紧张、避免怯场的有效措施。因此，考试时，坐姿要放松，一旦双手发生颤抖或有紧张情绪，可迅速拉紧所有肌肉，然后立即解除紧张、也可马上做深呼吸，反复两三次，这时全身肌肉必会放松，就可避免生理、心理紧张加剧而引起的恶性循环。考生如果在考场上遇到意外情况，要冷静处置。一旦出现怯场的预兆，可以暂停答题，闭目养神，全身放松，保持和恢复心理平衡。也可做眼保健操或按摩头部有关穴位，清醒头脑，提高大脑的功能。百

考试题收集整理 编辑推荐：提高自考学习的七种学习方法 专家指导：自考新生选专业关注三因素 10月自考巧安排复习4妙招保过关 更多信息请访问百考试题自考网 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com